

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

УДК 613.65

## ИНТЕРНЕТ–ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

*М.В. Антимоник, учащаяся 10 класса*

*Научный руководитель – Л.Ф. Сенева*

*Гимназии №1 г. Пинска им. Ф.Я. Перца*

Очевидно, что в последнее время интернет стал неотъемлемой частью жизни человечества. Любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или поиска информации посещает всемирную сеть. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит пользу человечеству: как неиссякаемый источник разнообразной информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, незаменимый помощник в работе и бизнесе, средство проведения и планирования досуга, место для знакомств и способ поддержания связи, способ заказа и покупки товаров и услуг, как механизм альтернативного доступа к финансовым и образовательным услугам. Но есть и очевидные негативные стороны интернета: потеря контроля над защитой персональной информации, порнография, рассылка спама, хакерские и вирусные атаки, развитие интернет–зависимости и в целом, ухудшение здоровья человека.

Психологи и психиатры утверждают, что интернет–зависимость – это новая болезнь типа алкоголизма или наркомании, которую надо лечить, другие же настаивают, что это просто плохая привычка, сродни излишнему увлечению телевизором, болтовней по телефону или игрой в карты. Современные методы томографии показали некоторые изменения в нейронных сетях у людей, чрезмерно увлекающихся интернетом. В частности, уменьшается количество нейронов в префронтальной коре — зоне головного мозга, отвечающей за принятие решений. Такие же изменения характерны для наркоманов.

Западные медики однозначно утверждают, что компьютерная и интернет–зависимость существуют. Появился даже такой диагноз: «кибермания» или «патологическое использование компьютера». Ученые предполагают, что со временем это заболевание будет признано болезнью номер один в мире. Существует множество клиник, где лечат разные компьютерные расстройства. В Финляндии даже были случаи, когда призывники получали отсрочку от армии для лечения компьютерной зависимости. В Беларуси пока мало людей адресно обращаются за медицинской помощью.

Как проявляется кибермания? Прежде всего в том, что люди предпочитают больше времени проводить не в реальной жизни, а в компьютерных играх и интернете. Подростки начинают прогуливать занятия, лгут, слишком быстро делают домашнее задание, чтобы побыстрее сесть за компьютер. В виртуальной реальности они забывают о времени, теряют связь с окружающим миром, даже родственниками, размывается осознание собственной личности.

Основными признаками, определяющими интернет–зависимость, можно считать следующие:

- ✓ Ощущение радость перед каждым новым сеансом, зависимость от него.
- ✓ Отсутствие интереса к реальной жизни.
- ✓ Постоянное обновление страниц в соцсетях, постоянная проверка e-mail почты, аккаунтов на сайте знакомств и т.д.
- ✓ Использование интернета не по поводу, а бесцельно.
- ✓ Трата немалых денег на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения.
- ✓ На физиологическом уровне последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
- ✓ Влияния информации из сети на психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают постоянную тревогу.

Самым простым, но явным признаком интернет зависимости является замечание близких людей по этому поводу.

В чем опасность киберигромании? Прежде всего, опасны многие компьютерные игры. В них главное действие – это убийство, причем красочное, изощренное. А ведь игра для ребенка – это репетиция жизни. Со временем у некоторых подростков и складывается мнение, что насилие, убийство – это обычное, увлекательное и полезное занятие. Еще одна опасность игр в том, что победить в них гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь – это постоянное движение, решение задач и достижение целей, самоутверждение, победы и неудачи. Все это нельзя заменить виртуальными успехами. Человек просто теряет себя, свою личность, становится приставкой к компьютеру.

Использование компьютера так же может быть опасно, ведь это источник электромагнитного излучения и неионизирующей радиации. А это негативно воздействует на человека. Но если соблюдать санитарные правила, он может быть безвредным. Во всех организациях правила работы на компьютере должны находиться прямо на рабочем месте. К сожалению, эти правила мало кто знает и выполняет. Взрослому человеку можно находиться за компьютером не более 4 часов в день, а ребенку не более 10–20 минут, в зависимости от возраста. Компьютер обязательно нужно «заземлить», нельзя работать за компьютером беременным и кормящим женщинам. В развитых странах эти правила очень строго соблюдаются, хотя большинство же людей ими пренебрегают.

Что же касается анонимности в интернете, то она мнимая. Каждый компьютер имеет свой уникальный цифровой адрес, по которому его узнают другие компьютерные сети.

Если рассмотреть статистические данные, то белорусы в интернете чаще всего ищут различную рода информацию. Об этом свидетельствуют данные сборника «Социальное положение и уровень жизни населения Республики Беларусь», который опубликован на сайте Национального статистического комитета. Всего в Республике Беларусь насчитывается свыше 11 миллионов интернет-абонентов. Доступ к глобальной сети есть у 71,1% населения. Ежедневно интернетом пользуются 68,3% белорусов, не менее одного раза в неделю – 16,2% пользователей, от случая к случаю в интернет выходят 15,5% белорусов. Согласно исследованиям, в 2016 году 92,6% пользователей в возрасте от 6–72 лет обращались к сети интернет для поиска информации, 79,8% – для просмотра и скачивания фильмов, музыки. Общение в социальных сетях было целью 74,7% белорусов, отправка и получение электронной почты, переговоры – 52,8%, ведение финансовых операций – 46,9%. Покупают товары и получают услуги онлайн 28,6% пользователей. В целях образования в интернет выходят 23,2% пользователей, для взаимодействия с органами госуправления – 13%.

Дети 6–15 лет чаще всего играют в компьютерные игры, в то время как мужчины и женщины 16–72 лет предпочитают поиск информации. При этом 43,8% пользователей полностью удовлетворены качеством услуг сети интернет.

Подавляющее количество белорусов (93,8%) выходят в интернет дома, 27,7%, находясь у родственников и знакомых, 19,1% – на работе, 9,8% – в компьютерном клубе или интернет-кафе. При этом в любом из мест больше половины пользователей используют услуги сотовой подвижной электросвязи.

Для выявления интернет-активности среди подростков автором было проведено тестирование на интернет-зависимость по методике Кимберли Янга. Опрос проводился среди 50-ти учащихся 10–11 классов, которым было задано 20 вопросов по указанной методике. По данным опроса были выявлены следующие результаты: 35% опрошенных оказались типичными пользователями, не страдающими интернет-зависимостью; 65% респондентов оказались интернет-зависимыми, но некоторые из них ещё могут себя контролировать, из них до 10% страдают сильной интернет-зависимостью, 30% – средней, и 60% являются слабо зависимыми. Таким образом, большая часть учащихся старших классов являются зависимыми от интернета людьми, которые признаются в этом лично, т.е. осознают эту проблему. Учитывая, что результаты базируются на мнении учащихся, то реальные результаты могут оказаться куда серьезнее.

Резюмируя, автор полагает, что наиболее уязвимой категорией к интернет-зависимости являются дети и подростки. В связи с этим активную деятельность по профилактике и предотвращению данного заболевания следует вести среди них. Данной работой должна заниматься семья, а в помощь ей может выступить система образования и здравоохранения. В данном аспекте чрезвычайно важно небезразличие близких людей к зависимости подростка и их активная позиция в этом направлении, активная пропаганда здорового образа жизни в обществе, разъяснение всех негативных последствий киберзависимости для личности. В случае, если данная системная работа не будет проводиться мы очевидно будем наблюдать трансформацию личности и даже общества в негативном ключе.